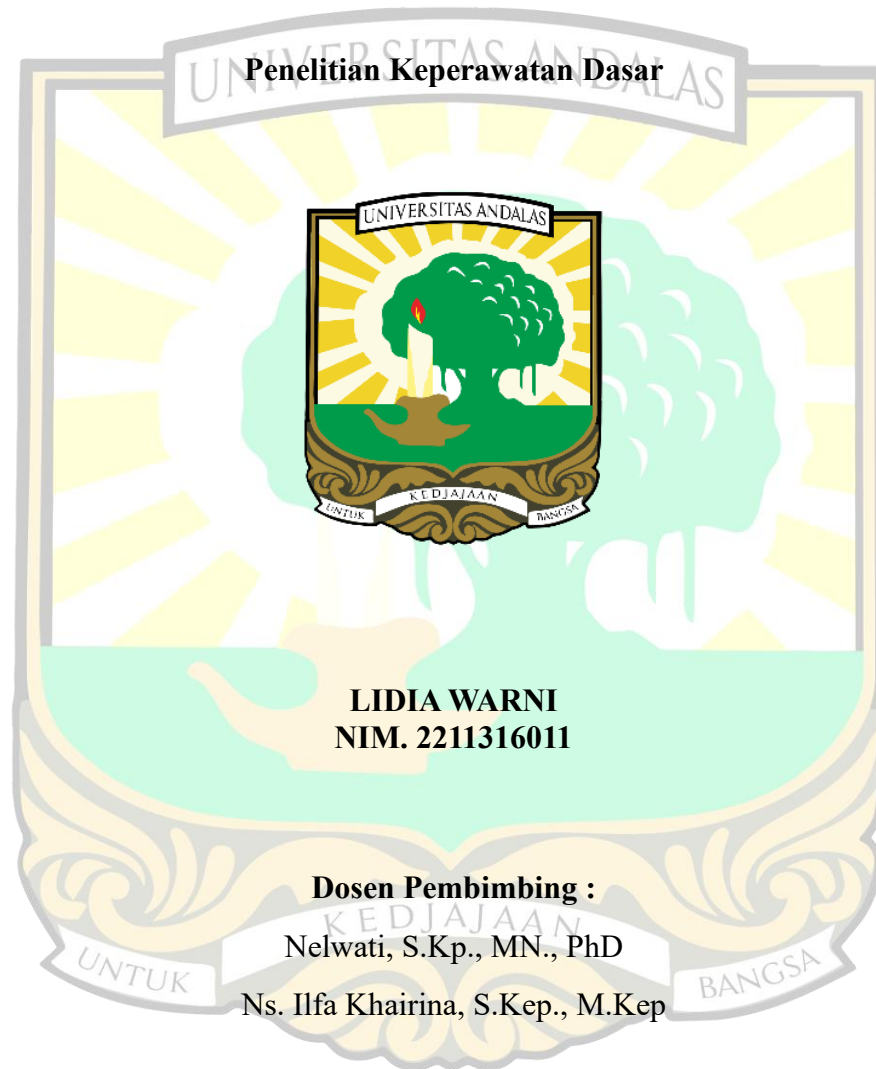


**SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR  
PADA MAHASISWA KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES RI  
PADANG**



**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
JULI 2024**

FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
JULI 2024

NAMA : Lidia Warni  
NIM : 2211316011

Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa  
Keperawatan Poltekkes Kemenkes RI Padang

**ABSTRAK**

Penggunaan *smartphone* semakin meningkat pesat dalam beberapa dekade terakhir terutama pada mahasiswa. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan akan berdampak pada kualitas tidur mahasiswa menjadi buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan rasa kantuk disiang hari dan mengurangi konsentrasi pada mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan arah dan kekuatan hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes RI Padang. Jenis penelitian yang digunakan deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional study*. Sampel berjumlah 229 mahasiswa yang dipilih secara *Proportionate random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner penggunaan *smartphone* dan *Sleep Quality Scale* (SQS). Data di analisa secara univariat dan bivariat, menggunakan *Uji Pearson Product Moment*. Didapatkan rerata penggunaan *smartphone* sebesar  $46,08 \pm 6,170$  dan rerata kualitas tidur  $49,36 \pm 11,230$ . Terdapat hubungan yang bermakna signifikan dengan korelasi lemah dan arah positif ( $p = 0,000$ ,  $r = 0,305$ ), artinya semakin tinggi penggunaan *smartphone* maka semakin buruk kualitas tidur. Disarankan kepada mahasiswa agar dapat mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone* dengan mencari informasi mengenai penggunaan *smartphone* serta dampak yang ditimbulkan dan mampu melakukan penilaian dalam penggunaan *smartphone*, dan memperbaiki kualitas tidur dengan mengelola stress dengan baik dan menghindari menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur.

Kata Kunci : Kualitas Tidur; Mahasiswa Keperawatan; Penggunaan *Smartphone*  
Daftar Pustaka: 110 (2009 – 2024)

FACULTY OF NURSING  
ANDALAS UNIVERSITY  
JULY 2024

Name : Lidia Warni  
Student ID Number : 2211316011

*The Relationship Between Smartphone Use And Sleep Quality In Nursing Students At  
The Polytechnic Kemenkes RI Padang*

**ABSTRACT**

*The use of smartphones has increased rapidly in the last few decades, especially in university students. Excessive use of smartphones will have an impact on students' poor sleep quality. Poor sleep quality can cause drowsiness during the day and reduce concentration in students. The purpose of this study was to determine the direction and strength of the relationship between smartphone use and sleep quality in nursing students of the Poltekkes Kemenkes RI Padang. The type of research used is descriptive correlation with a cross sectional study approach. The sample totalled 229 students selected by proportionate random sampling. The instruments used were smartphone usage questionnaire and Sleep Quality Scale (SQS). Data were analysed univariately and bivariately, using the Pearson Product Moment Test. The mean smartphone usage was  $46.08 \pm 6.170$  and the mean sleep quality was  $49.36 \pm 11.230$ . There is a significant relationship with a weak correlation and positive direction ( $p = 0.000$ ,  $r = 0.305$ ), meaning that the higher the use of smartphones, the worse the quality of sleep. It is recommended for students to be able to control themselves in using smartphones by seeking information about smartphone use and the impact caused and being able to make judgements in smartphone use, and improve sleep quality by managing stress well and avoiding using electronic devices before bed.*

Keywords : Nursing Students; Sleep Quality; Smartphone Use  
Bibliography : 110 (2009 -2024)

